

胡瓜とわかめの酢の物

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 18kcal たんぱく質 1.1g

脂質 0.1g 炭水化物 4.2g 塩分 1.7g

材料 (4人分)

胡瓜 160g

乾燥わかめ 12g

生姜 12g

塩 小1/2

酢 大1

醤油 小2

砂糖 小1

作り方

①胡瓜は小口切りにし塩をふつて混ぜる。しんなりしたら水気を絞る。

②わかめは熱湯に潜らせ、冷水に取り一口大に切る。生姜は千切りにする。

③調味料を合わせ①、②を加えて和える。

